

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja berumur 15-18 tahun tampak dewasa, tetapi dalam periode waktu itu mereka masih memiliki perilaku anak-anak. Mereka masih mencari identitas diri dan mengevaluasi bagaimana penampilan mereka pada orang lain untuk membantu menggambarkan siapa mereka (Kim *et al.*, 2019). Cara yang kerap mereka lakukan untuk menemukan identitas diri adalah dengan meng-*upload* atau memposting berbagai aktivitas sehari-hari dan foto di media sosial. Mereka akan menjalin hubungan baik verbal maupun non verbal dengan orang lain dan menambah jam aktivitas *screen time* yaitu waktu yang dihabiskan untuk terlibat dengan teknologi berbasis layar visual. Peningkatan aktivitas *screen time* (waktu layar) khususnya di malam hari membuat remaja sulit tidur dan *handphone* yang berdering atau berbunyi sewaktu-waktu dapat membangunkan remaja di tengah malam. Tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental anak-anak dan remaja (Gerber, 2014). Penelitian Foerster *et al* menunjukkan bahwa setiap bulan setidaknya satu remaja mengatakan mereka terbangun di tengah malam karena *mobile phone* mereka berdering dan cenderung mengalami tidur dengan gelisah (Foerster *et al.*, 2019). Berdasarkan penelitian Cabré-Riera *et al* penggunaan *gadget* lebih dari dua jam seperti laptop, komputer, iPad/tablet, *smartphone*, televisi, *game console* (*Nintendo Switch*) di zaman *modern* memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola tidur yang buruk (Cabré-Riera *et al.*, 2019). Gangguan pola tidur pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas *screen time* yang tidak dibatasi setelah pukul 21.00 dan peningkatan jumlah *gadget* di kamar

tidur (Morelli, 2019). Berdasarkan penelitian Scochat *et al* bahwa para remaja mulai tidur pada pukul 23.00 dan 01.45. Remaja memiliki waktu tidur kurang dari 7,5 jam di hari kerja atau hari biasa dan memiliki durasi tidur yang lebih panjang kira-kira 10 jam di akhir pekan. Aktivitas harian remaja digunakan untuk menonton televisi selama tiga jam dan menggunakan internet selama 2,5 jam. Remaja yang memiliki kamar tidur sendiri dengan televisi cenderung tidur larut malam dan durasi tidurnya kurang. Pola tidur yang buruk dan waktu bangun tidur lebih lama di akhir pekan berhubungan dengan peningkatan penggunaan media elektronik dan perilaku tidur siang hari (Shochat *et al.*, 2010).

Riset yang dilakukan oleh *Global Web Index* tahun 2018 pada 45 pasar internet terbesar dunia melaporkan bahwa waktu yang dihabiskan oleh orang untuk menggunakan *gadget* dan media sosial meningkat dari 90 menit per hari dari tahun 2012 menjadi 143 menit pada tiga bulan pertama di tahun 2019 (BBC Indonesia, 2019). Secara langsung melakukan *screen time* berkisar 2 jam 23 menit per harinya. *Centers for Disease Control* (CDC) melakukan analisis dari data Survei Perilaku Risiko Remaja Nasional tahun 2015 bahwa remaja berusia 13-18 mengalami tidur kurang dari 8 jam sebanyak 72,7% (CDC, 2018). Berdasarkan analisis Kementerian Kominfo dengan UNICEF menunjukkan bahwa 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet dan *gadget* sebagai pilihan utama untuk media komunikasi saat ini. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa 80% responden adalah pengguna internet dan media digital di Indonesia (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Baiden *et al* didapatkan bahwa sebanyak 74,8% remaja tidur kurang dari delapan jam per hari di hari biasa. Penelitian tersebut juga menunjukkan meningkatnya paparan *screen*

time di hari biasa maupun hari sekolah (Baiden *et al.*, 2019). Penelitian Romayati *et al* didapatkan bahwa sebanyak 57,1% remaja memiliki perilaku yang tidak baik terhadap penggunaan *gadget* dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 64,7% (Romayati Keswara *et al.*, 2019). Berdasarkan data *National Sleep Foundation* sebanyak 58% remaja berusia 15-17 tahun, tidur selama 7 jam atau kurang per malam (*National Sleep Foundation*, 2014). Penggunaan *smartphone* berpengaruh pada perilaku komunikasi karena *smartphone* digunakan lebih dari 6 jam per hari dan siswa melaporkan bahwa media sosial dapat dijadikan pelepas stres serta pelarian dari kegiatan belajar *online* di rumah (Indrasvari *et al.*, 2021). Selama COVID-19 remaja memiliki lebih banyak peningkatan durasi tidur dan kesulitan memulai tidur serta mempertahankan tidur sebanyak 36%. Waktu tidur malam di hari sekolah sebelum COVID-19 adalah pukul 22:44 sedangkan selama COVID-19 adalah pukul 23:35, waktu tidur malam hari di akhir pekan sebelum COVID-19 adalah pukul 23:39 sedangkan selama COVID-19 adalah pukul 00:37. Rata-rata waktu tidur malam di hari sekolah dan akhir pekan meningkat menjadi satu jam (Becker *et al.*, 2021).

Banyak orang menggunakan teknologi karena kebutuhan salah satunya adalah *gadget*. *Gadget* bersifat praktis dan fleksibel karena dapat digunakan kapanpun dan dimanapun (Rakhman *et al*, 2020). Menurut Ishomuddin *gadget* lebih digunakan untuk keperluan eksistensi dan pencitraan diri serta sarana katarsis dan hiburan (Ishomuddin, 2016). Remaja berusia 15-18 tahun cenderung memilih untuk memiliki teman dekat (*The Whole Child*, 2018), berkaitan dengan pernyataan tersebut, mereka belajar tentang diri mereka dengan memperluas dan menjalin hubungan pertemanan hingga persahabatan dengan yang berbeda *gender* untuk

mencari tahu tentang pandangan dunia serta gaya hidup yang berbeda-beda (Kim *et al.*, 2019). Remaja senang melakukan *screen time* lebih lama karena fitur-fitur terbaru maupun berbagai aplikasi di media *digital* yang dapat diakses kapanpun yang membuat mereka semakin nyaman dengan aktivitas *screen time*. *Screen time* dapat mengganggu waktu tidur yang dapat disebabkan karena beberapa alasan umumnya konten yang menarik untuk ditonton dan dapat menyulitkan anak-anak maupun remaja untuk rileks dan dapat tertidur. Sebutan lain untuk mengakses media sosial adalah *Social Networking Sites* (SNS), istilah tersebut merupakan fitur dalam *Information and Communication Technology* (ICT) dimana fitur tersebut harus terhubung dengan internet dan fitur tersebut menyediakan layanan komunikasi media sosial yang terhubung dengan banyak orang di seluruh dunia (Wang *et al.*, 2018). Hubungan remaja, *gadget*, dan internet memengaruhi perubahan perilaku, percakapan, bahasa, dan gaya berpakaian yang diadopsi dari budaya populer yang dengan mudah diakses menggunakan *gadget* (Ishomuddin, 2016) dimana pernyataan tersebut berhubungan dengan aktivitas peningkatan *screen time*. *Children's Hospital of Orange County* (CHOC) mengatakan bahwa *gadget* yang digunakan di malam hari, cahaya dari layar *gadget* tersebut mengirimkan sinyal ke tubuh dan membuat tubuh sulit untuk mengetahui waktu malam dan waktu tidur (*circadian rhythm*) (CHOC, 2020). Orang yang terpapar cahaya sejenis *blue light* yang berasal dari *gadget* melaporkan bahwa rasa kantuk yang dirasakan hanya sedikit dan terjadi penurunan melatonin dibandingkan sebelum terpapar *gadget* sebelum tidur (Morelli, 2019). Turner & Mainster, 2008 dikutip dalam Kuther, 2019 bahwa anak-anak dan remaja sensitif terhadap cahaya *gadget* dibandingkan orang dewasa dan menunjukkan penurunan kadar melatonin

setelah terpapar cahaya media digital. Setiap *smartphone* memiliki efek *blue light* buatan yang memengaruhi pelepasan hormon melatonin, yaitu hormon pemicu tidur. Hal ini dapat mengganggu jam internal alami tubuh yang memberi sinyal waktu untuk tidur dan waktu bangun tidur. Semakin lama waktu yang dihabiskan remaja untuk bermain *gadget* atau tidak membatasi *screen time*, terutama di malam hari dapat mempersulit tubuh untuk melepaskan hormon melatonin sehingga remaja semakin sulit untuk tidur dan masalah tidur semakin buruk (*Sleep Foundation*, 2020). Dampak negatif jika remaja kekurangan tidur yaitu menimbulkan efek buruk pada perhatian, memori, kecepatan psikomotorik, pemikiran abstrak, dan fungsi eksekutif (Fox, 2020). Remaja dengan gangguan tidur dapat mengalami penurunan kinerja akademik atau nilai akademik menjadi turun, memengaruhi peningkatan risiko kegagalan akademik, terganggunya mengikuti pembelajaran di sekolah, dan gangguan *mood* (Hershner & Chervin, 2014).

The American Academy of Pediatrics tahun 2016 menyarankan anak-anak dan remaja sebisa mungkin tidak boleh memiliki TV, *smartphone*, atau tablet di kamar tidur setelah waktu tidur karena dapat memengaruhi waktu dan kualitas tidur (Morelli, 2019). Pola tidur yang baik dapat diperoleh dengan cara memindahkan dan mematikan televisi, *laptop*, tablet, *smartphone*, alat-alat untuk bermain *game*, *MP3 player* dan alat elektronik lainnya jauh dari kamar tidur. Hal tersebut membantu mengurangi paparan terhadap *blue light*, menurunkan kebisingan dari suara-suara yang mengganggu waktu tidur di malam hari, dan hal ini membantu melakukan perubahan untuk mengubah perilaku *screen time* terlalu lama menjadi tidur lebih nyenyak. Fungsi kamar tidur adalah untuk tidur sehingga ketika sudah di dalam kamar tidur diharapkan dapat melepas media elektronik apapun. Tujuan

tindakan tersebut agar tercipta hubungan sehat antara perilaku tidur dan fungsi dari kamar tidur (Peters, 2020). *The American Academy of Sleep Medicine* merekomendasikan bahwa remaja berusia 13-18 tahun harus tidur selama 8-10 jam/24 jam (CDC, 2018). Chassiakos *et al*, 2016 dalam buku Davies *et al* bahwa *The American Academy of Sleep Pediatrics* merekomendasikan semua bentuk waktu *screen time* harus dibatasi 1-1,5 jam per hari di antara anak-anak untuk pencegahan obesitas (Davies *et al.*, 2018). Penggunaan *screen time* pada remaja usia 13-18 tahun dibatasi 2 jam/hari (Rowan, 2014). *Screen time* dari *gadget* memiliki pengaruh terhadap pola tidur sehingga peneliti ingin mengetahui dampak yang ditimbulkan dari melakukan *screen time*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan intensitas *screen time* terhadap pola tidur di malam hari pada remaja akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas *screen time* dengan pola tidur di malam hari pada remaja akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas *screen time* yang dilakukan oleh remaja akhir.
2. Mengidentifikasi pola tidur remaja akhir di malam hari.
3. Menganalisis hubungan intensitas *screen time* dengan pola tidur di malam hari pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan penjelasan pengaruh intensitas *screen time* terhadap pola tidur pada remaja di malam hari sehingga dapat menjadi tambahan ilmu di bidang keperawatan anak.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi remaja

Penelitian ini memberikan manfaat bagi para remaja untuk mengetahui batas waktu melakukan *screen time* agar pola tidur malam hari teratur.

2. Bagi orang tua

Penelitian ini memberikan manfaat bagi para orang tua mengenai pentingnya batas waktu penggunaan media *digital* dan menatap layar *gadget* untuk menjaga pola tidur remaja yang masih sekolah.